

## योग के व्यक्तिनिहित उद्देश्यों का आत्मचिन्तन

श्रीमति अर्चना सिंह, शोध छात्रा

डॉ० सुनीता गुप्ता, सीनियर असिस्टेंट प्रोफेसर,

शिक्षक-शिक्षण विभाग,

राजा श्री कृष्ण दत्त स्नातकोत्तर महाविद्यालय, जौनपुर उ.प्र. भारत।

### सारांश

योग का उद्देश्य व्यक्ति मात्र को पूर्णतः स्वस्थ रखना है, जिससे वह शारीरिक, मानसिक, भौतिक तथा आध्यात्मिक सुख-शान्ति प्राप्त करके निरोगी, सुन्दर, समृद्ध तथा परमानन्द की प्राप्ति कर सके। योग शास्त्र कहते हैं कि यदि व्यक्ति में कोई मानसिक विकृति है या शारीरिक व्याधि है, तो वह योग के माध्यम से दूर की जा सकती है। इसके साथ ही पूर्णतः स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है। अतः योग का मूल उद्देश्य समस्त प्राणियों को विशेषतः व्यक्ति मात्र को पूर्णतः स्वस्थ रखना है, जिससे आत्मा को परमात्मा से मिलाया जा सके और उसके व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास हो सके। वर्तमान में तो योग के उद्देश्य की महत्ता और बढ़ जाती है क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति विभिन्न समस्याओं, परेशानियों तथा कुण्ठाओं से घिरा हुआ है। इन अवसादों को व्यक्ति सुलझाने की कोशिश करता रहता है। जिसका निदान योग को अपनाकर किया जा सकता है क्योंकि योग से व्यक्तियों के मन में दृढ़ इच्छा व संकल्प की उत्पत्ति होती है।

**मुख्य शब्द**— योग, आध्यात्म, कैवल्य (मोक्ष)

### प्रस्तावना—

वह माध्यम जिसकी सहायता से लोगों को अपने कार्यों को करने में पूर्णतः सहायता मिलती है, उद्देश्य कहलाता है। कार्टर बी०गुड के अनुसार— “उद्देश्य पूर्व निर्धारित साध्य होता है, जो किसी कार्य या क्रिया का मार्गदर्शन करता है।” अतः किसी भी प्रकार के कार्य को सुव्यवस्थित क्रम से करने हेतु पूर्व निर्धारित उद्देश्य अवश्य होना चाहिए। योग का प्रमुख उद्देश्य व्यक्तियों का सर्वांगीण व पूर्णतः विकास करना है। आज के दौर में हमारे आस-पास ऐसे अनेक कारक हैं, जो चिन्ता, तनाव, थकान, चिड़चिड़ाहट तथा विभिन्न मानसिक अवसाद को जन्म देते हैं और व्यक्ति की जिन्दगी अस्त-व्यस्त हो जाती है। इस परिस्थिति में व्यक्ति को स्वस्थ तथा ऊर्जावान बने रहने के लिए योग ही एकमात्र साधन उपयुक्त होता है, जो मन को संयमित करके शरीर को फिट रखने का कार्य करता है। अतः योग-साधना से ही व्यक्तियों में वास्तविक ज्ञान की प्राप्ति होती है और उसके स्वभाव में मनचाहे परिवर्तन हो सकते हैं। वर्तमान परिदृश्य में योग के उद्देश्य को निम्नवत् माना जा सकता है—

- व्यक्तियों के शारीरिक व मानसिक अंग-प्रत्यंगों की वृद्धि तथा पूर्णतः विकास करना।
- व्यक्तियों की विभिन्न रोगों से मुक्ति प्रदान करना।

- व्यक्तियों की इन्द्रियों तथा उनके चित्त पर उचित नियंत्रण करना।
- व्यक्तियों को सामाजिक रूप से सबल एवं प्रतिष्ठित बनाये रखना।
- व्यक्तियों में दृढ़ संकल्प व इच्छा शक्ति को बढ़ाना।
- व्यक्तियों में अच्छे आचरण, संस्कार तथा मानवीय मूल्यों की प्रतिष्ठा स्थापित करना।
- व्यक्तियों में नैतिक एवं चारित्रिक विकास करना।
- व्यक्तियों की शारीरिक दुर्बलता दूर करके प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि करना।

अतः इस शोध पत्र के माध्यम से शोधार्थिनी द्वारा पाठकों को यह समझाने का प्रयास किया गया है कि योग का उद्देश्य क्षेत्र अत्यंत विस्तृत है, जो व्यक्तियों के शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक विकास में अहम् भूमिका निभाता है। आज योग व्यक्ति के जीवन में अत्यंत आवश्यक हो जाता है।

### व्यक्ति निहित क्षेत्रों में योग के उद्देश्य—

योग क्रियाओं तथा विभिन्न साधनों के माध्यम से व्यक्ति निहित क्षेत्रों में योग के प्रमुख उद्देश्य इस प्रकार से माने जा सकते हैं।

#### 1. दैहिक उद्देश्य—

योग का सबसे प्रमुख उद्देश्य व्यक्तियों को शारीरिक रूप से पूर्णतः स्वस्थ व मजबूत बनाना है। यौगिक क्रिया से व्यक्तियों के शारीरिक अंगों-प्रत्यंगों की

उचित वृद्धि व विकास होता है, जिससे शरीर का वजन नियंत्रित रहता है और तंदुरुस्त बना रहता है। योग द्वारा श्वास क्रिया व पाचन क्रिया समुचित रूप से कार्य करती है और साथ ही रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है। अतः व्यक्तियों में यौगिक क्रिया से शरीर निरोगी हो जाता है और अंततः रक्त चाप, माइग्रेन, कैंसर, मधुमेह तथा थायराइड आदि रोगों से भी मुक्ति मिल जाती है। आज के समय में हर व्यक्ति किसी न किसी बीमारी से पीड़ित है, जिसे नियमित योगाभ्यास के माध्यम से काफी हद तक ठीक किया जा सकता है।

## 2. मानसिक उद्देश्य—

वर्तमान में किए गए कई शोधों से पता चलता है कि योग मानसिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। नियमित योगाभ्यास से व्यक्तियों को मानसिक रोगों, अशांति तथा तनाव आदि व्याधियों से मुक्ति मिलती है। योग ही मात्र एक ऐसा साधन है, जो मन को एकाग्र व संयमित करके शांति प्रदान करता है। आधुनिक जीवन में मानसिक तनाव से मुक्ति पाने के लिए योग, प्राणायाम का उपयोग करके मानसिक रूप से स्वस्थ रहा जा सकता है।

## 3. भावनात्मक उद्देश्य—

योग व्यक्तियों की संवेदनाओं एवं भावनाओं को स्थिर तथा सबल बनाने में अहम भूमिका निभाता है। व्यक्ति अपने व्यस्ततम जीवनचर्या के कारण संवेदनहीन हो जाता है। योग व्यक्तियों को भावनात्मक रूप से इतना मजबूत कर देता है कि उस पर असामाजिक भावना तथा संवेदनाओं का कोई प्रभाव नहीं पड़ता। इस प्रकार से योग व्यक्ति निहित भावनात्मक दृढ़ इच्छा को बनाये रखने में सहायक होता है।

## 4. चारित्रिक उद्देश्य—

योग से व्यक्तियों में श्रेष्ठ चरित्र तथा सभ्य आचरण का विकास होता है। योग के माध्यम से व्यक्ति अपने चरित्र का निर्माण करके आपसी भेद-भाव को भूलकर समाज में भाईचारे की भावना से रहता है। अष्टांग योग से व्यक्तियों में सद्गुण आचरण तथा श्रेष्ठ चरित्र के विकास की पुष्टि होती है। अतः योग से व्यक्ति परोपकारी, ईमानदार तथा सत्यवादी व्यवहार वाला जीवन व्यतीत करता है।

## 5. सामाजिक उद्देश्य—

योग द्वारा व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक तथा चारित्रिक विकास हो जाता है तो वह समाज में अपनी प्रतिष्ठा को बनाए रखने के लिए उचित तथा महत्वपूर्ण हितकर कार्यों को करने के लिए सक्षम हो जाता है। इस प्रकार से वह भेद-भाव को भूलकर समस्त सामाजिक व्यक्तियों को समान रूप से सम्मान देते हुए सामाजिक जीवन व्यतीत करता है।

## 6. राष्ट्रीय उद्देश्य—

यजुर्वेद में कहा गया है कि “वयं राष्ट्रे जाग्रयाम पुरोहिताः।” अर्थात् हम समाज में आदर्शवान बनकर राष्ट्र का जागरण व निर्माण करें। आदर्शवान, योग अपनाकर बना जा सकता है। वर्तमान युग में स्वामी विवेकानन्द, महात्मा गॉंधी तथा आचार्य विनोबा भावे आदि महापुरुषों ने समाज में आदर्श बनकर राष्ट्र का जागरण किया तथा भारत राष्ट्र के निर्माण में अहम् भूमिका निभाई।

## 7. आध्यात्मिक उद्देश्य—

योग व्यक्ति को आध्यात्मिक शक्ति प्रदान करता है। योग साधना से व्यक्ति आध्यात्मिकता के भाव को ठीक रूप में समझ सकता है। योग तथा ध्यान एक ऐसी जीवन पद्धति है, जो सांसारिक मोह-माया तथा सामाजिक बंधनों से मुक्ति दिलाता है। योग शास्त्र मानते हैं कि योग का एकमात्र उद्देश्य आत्मा, परमात्मा के मिलन द्वारा समाधि की अवस्था को प्राप्त करना है, जिसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि को क्रमबद्ध तरीके से पार करता हुआ व्यक्ति कैवल्य को प्राप्त कर जाता है। अतः योग का एक उद्देश्य आध्यात्मिक विकास भी होता है।

## 8. सांस्कृतिक उद्देश्य—

योग सांस्कृतिक धरोहरों को सम्भालने तथा उसे सुरक्षित रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जब व्यक्ति पूर्णतः स्वस्थ व संयमित हो जाता है तो उसे अपने सांस्कृतिक धरोहरों के प्रति ज्ञान उत्पन्न हो जाता है और तब उसे संरक्षित तथा पुनर्जीवित करने में रुचि बढ़ जाती है। योग एक प्राचीन विद्या है, जिसे भारतीय संस्कृति की महत्वपूर्ण धरोहर भी माना जाता है। योग को भारतीय संस्कृति का प्राण भी कहा जाता है।

## 9. अनुशासनात्मक उद्देश्य—

महर्षि पतंजलि योग दर्शन के प्रथम सूत्र में ही कहा गया है कि—“अथ योगानुशासनम्” 1/1 अर्थात् योग एक अनुशासन है, जिससे मनुष्य अपने आत्मस्वरूप में स्थित होता है। अतः योग द्वारा व्यक्ति अपनी इन्द्रियों तथा मन को नियंत्रण में रखना सीख जाता है, जिससे व्यक्तियों की जीवनशैली को अनुशासित रखने में सहायता मिलती है। योगाभ्यासों से मानसिक अनुशासन प्राप्त होता है। इस प्रकार से व्यक्ति अपने काम के प्रति निष्ठ एवं अनुशासित हो जाता है।

## 10. विश्व शान्ति का उद्देश्य—

योगियों का मानना है कि यदि व्यक्ति जीवन में योग को भली-भाँति अपना ले, तो उसके अन्दर एकात्मक दृष्टि का विकास तथा मानसिक शक्ति की प्राप्ति होती है। इस प्रकार “अयं निजा परोवेति” यह मेरा,

वह तेरा का भाव द्वेष तथा हिंसा समाप्त हो जाती है, जो विश्व बन्धुत्व के लिए परम आवश्यक होती है। अतः संसार के सभी व्यक्ति योग के माध्यम से एकता के सूत्र में बन्ध सकते हैं। माननीय श्री नरेन्द्र मोदी जी ने छठें विश्व योग दिवस (21 जून 2020) के अवसर पर देश के नाम सम्बोधन में कहा कि "विश्व के सभी लोगों को जोड़ना तथा साथ लाना ही योग है।" अतः हम कह सकते हैं कि योग वर्तमान में विश्व शांति के लिए एक अनुपम माध्यम बन चुका है। संसार के सभी देश भी चाहते हैं कि विश्व में सुख-शान्ति होनी चाहिए, जो योग से ही सम्भव हो सकता है।

**11. मोक्ष प्राप्ति का उद्देश्य**—राम चरित मानस में कहा गया है कि—

"धर्म से विरति योग से ज्ञान।

ज्ञान मोक्ष प्रद वेद बखाना।।"

अर्थात् योग से ज्ञान प्राप्त होता है और ज्ञान से मोक्ष की प्राप्ति होती है। अतः योग मोक्ष प्राप्ति का मुख्य साधन माना जाता है। संसार में प्रत्येक व्यक्ति के जीवन का अन्तिम उद्देश्य मोक्ष प्राप्त करना होता है। योग दर्शन में भी जीवन मुक्ति तथा मोक्ष को प्राप्त करने के विधानों का वर्णन मिलता है। योग दर्शन तथा योगशास्त्रों में "हठयोग" को मोक्ष-प्राप्ति का प्रमुख साधन माना गया है। गीता में भगवान श्रीकृष्ण भी कर्मयोग को मोक्ष प्राप्ति का साधन बताते हैं। अतः योग मोक्ष प्राप्ति का एक महत्वपूर्ण साधन है, जो व्यक्तियों को मुक्ति का मार्ग दिखाता है।

**12. स्वरोजगार का उद्देश्य**—

विश्व भर में योग को लेकर बढ़ रही जागरूकता से भविष्य में रोजगार की असीम सम्भावनाएं भी बढ़ रही हैं। 'लाइफ आर्ट' एक्सपर्ट श्री विशेष कुमार ने बताया कि आज विश्व भर में लोग योग को रोजगार के रूप में अपना रहे हैं। वर्तमान में 'आर्ट ऑफ लिविंग' से जुड़े हीलिंग साइंस, एनर्जी साइंस, योगा तथा 200 से भी अधिक मेडिटेशन एक्सपर्ट ने रोजगार के रूप में योग को अपनाया है। आज योग की बढ़ती हुई लोकप्रियता को देखते हुए डिप्लोमा, डिग्री, पीएचडी आदि कोर्स देश भर में संचालित किए जा रहे हैं। योग प्रशिक्षक, योगा-स्टूडियो तथा आर्ट ऑफ लिविंग के माध्यम से देश भर में स्वरोजगार की सम्भावनाएं बढ़ रही हैं। भारत सरकार के आयुष मंत्रालय द्वारा क्यूसीआई योगा सर्टीफिकेट भी उपलब्ध कराए जा रहे हैं, जिससे योग स्वरोजगार के क्षेत्र में और भी अपनी पकड़ बना रहा है। एसोचेम की एक रिपोर्ट के अनुसार भारत में लगभग पाँच लाख योग प्रशिक्षकों की जरूरत है। वर्तमान में केवल दो लाख योग प्रशिक्षक ही उपलब्ध हैं। अतः

स्वरोजगार के क्षेत्र में योग महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है, जिसे योग का प्रमुख उद्देश्य माना जा सकता है।

अन्ततः योग के उद्देश्य की सार्थकता योगसूत्र के इस श्लोक से सिद्ध होती है—

"समाधिभावनार्थः क्लेशतनू कर्णायश्च।।" योगसूत्र 2/2

अर्थात् क्लेशों को कम करना ही क्रिया योग का मुख्य उद्देश्य है, जिससे समाधि की स्थिति प्राप्त हो सके और चित्त से क्लेशों की पूर्ण रूप से निवृत्ति हो जाती है। अतः योग से व्यक्ति सशक्त, समर्थ, समृद्ध, स्वस्थ एवं स्वावलम्बी होकर अपने जीवन वृत्ति को संयम से व्यतीत करते हुए परम ज्ञान व मुक्ति प्राप्त कर सकता है।

**निष्कर्ष**—

प्रस्तुत शोध-पत्र के अध्ययन परिणामस्वरूप हम निम्नलिखित निष्कर्ष पर अपनी सहमति प्रस्तुत कर रहे हैं।

- 1- योग व्यक्ति के इम्यून सिस्टम को बेहतर करके शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।
- 2- योग विभिन्न तरह की बीमारियों को दूर करके आन्तरिक शक्ति प्रदान करता है।
- 3- योग व्यक्ति को एक स्वस्थ जीवन शैली व्यतीत करने का उपहार प्रदान करता है।
- 4- योग मानसिक अवसाद तथा चिन्ता को कम करने में मददगार होता है।
- 5- आत्म नियंत्रक तथा याददाश्त व एकाग्रता को नियमित तथा नियंत्रित रखने में योग सहायक होता है।
- 6- योग से विश्व बंधुत्व एवं विश्व-शान्ति के सामंजस्य में सकारात्मक बल मिलता है।
- 7- योग व्यक्ति को सशक्त, समृद्ध, सत्यनिष्ठ, कर्मशील तथा निःस्वार्थ बनाकर उसे जीवन के अन्तिम लक्ष्य "मोक्ष प्राप्ति" तक पहुँचाने में मददगार होता है।
- 8- योग से व्यक्तित्व का विकास एवं सकारात्मक सोच की उत्पत्ति होती है।
- 9- स्वस्थ समाज, राष्ट्र व विश्व के निर्माण में योग मददगार साबित हो रहा है।
- 10- योग व्यक्तियों को सही दिशा निर्देशन करके उनके चारित्रिक मूल्यों का विकास करता है।
- 11- योग स्वावलम्बन तथा स्वरोजगार में प्रमुख रूप से मददगार होते हुए व्यक्ति को आत्मनिर्भर बनाने में सहायता कर रहा है।
- 12- योग कोविड-19 वैश्विक महामारी से बचने में मददगार हो सकता है।

**सुझाव-**

शोधार्थिनी, प्रस्तुत शोध-पत्र के आत्मचिन्तन व अध्ययनोपरान्त पाठकों को निम्नलिखित सुझाव देन चाहती है-

- 1- व्यक्ति को अपने जीवन में सुख-शान्ति के लिए योग अवश्य अपनाना चाहिए।
- 2- विश्व शान्ति एवं विश्व एकता हेतु योग को विश्व भर में प्रचारित-प्रसारित करना चाहिए।
- 3- व्यक्ति को स्वावलम्बी व आत्मनिर्भर बनने के लिए योग को अंगीकृत करना चाहिए।

4- सामाजिक समरूपता एवं समरसता हेतु समाज के प्रत्येक व्यक्ति को यौगिक क्रियाओं का अनुसरण करना चाहिए।

5- 'स्वास्थ्य ही धन है', को प्रासंगिक बनाने हेतु योग को व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में अवश्य उतारना चाहिए।

6- विशेषकर वर्तमान परिदृश्य में वैश्विक पटल पर योग विश्व के अधिकाधिक देशों में अपनाया जाना चाहिए।

**सन्दर्भ ग्रन्थ सूची एवं वेबसाइट**

1. डॉ० उन्नति बिशनोई: योग शिक्षा, आर लाल बुक डिपो
2. विनय गौड़: आसन व प्राणायाम एवं योग परिचय महर्षि दयानन्द योग संस्थान
3. राजीव जैन: 'त्रिलोक'सम्पूर्ण योग विज्ञान,मंजुल पब्लिशिंग हाउस
4. <https://pravakta.com>
5. <https://m.patrika.com>
6. <https://webduniya.com>